مجلة جامعة أم القرى
لعلوم الشريعة والدراسات الإسلامية
الموقع الإلكتروني: https://uqu.edu.sa/jill

الآداب الشرعية في التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي ((تكوين عادة غض البصر نموذجا))

Abstract Ethical Etiquette in Dealing with Social Media - Lowering the Gaze as a Model

خالد بن سيف آل ناصر
أستاذ مساعد، قسم الدراسات الإسلامية، كلية الشريعة والقانون، جامعة المجمعة، المملكة العربية السعودية.

Khaled Saif Alnasser
Assistant Professor, at Islamic Studies Department, College of Sharia and Law, Majmaah University Kingdom Of Saudi Arabia

تاريخ التقديم:08/05/24: تاريخ ارسال التعديلات: 25/05/24 تاريخ القبول:08/06/24

Received:08/05/24 Revised:25/05/24 Accepted: 08/06/24

الملخص:
عنوان البحث: الآداب الشرعية في التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي "تكوين عادة غض البصر نموذجاً". أهداف البحث: يهدف إلى تحقيق أمرين؛ أولهما: عرض المشكلة الأخلاقية البصرية التواصلية التي يعاني منها الإنسان المعاصر، وثانيهما: معالجة هذه المشكلة من خلال إبراز الحضور الشرعي لخلق غض البصر في الإسلام، والانطلاق منه إلى بناء نظام العادات وتفعيله في تكوين عادة غض البصر التواصلي. منهج البحث: عمدت في معالجة هذا البحث إلى اتخاذ المنهج الوصفي والمنهج التحليلي؛ وذلك من جهة وصف المشكلة الأخلاقية البصرية التواصلية القائمة، ومن ثم العمل على تحليلها وتعليلها وتقويمها وربط الأسباب بمسبباتها. نتائج البحث: خلص هذا البحث إلى أن الأمر بغض البصر لا يراد به كل البصر وإنما غض بعضه مما لا يحل النظر إليه وما خُشيت الفتنة من أجله، وإلى أن هناك مشكلة أخلاقية بصرية تواصلية قائمة، يكون حلها الأنجع في استثمار النصوص الشرعية والانطلاق منها إلى تكوين عادة غض البصر التواصلي، من خلال تلك العوامل المساعدة؛ نحو إحياء الحياء، واللظ بالدعاء، والعزيمة والتكرار، ومراعاة الزمان والمكان، ومعالجة التصورات واستثمار الأدوات، ومراعاة أُوَلَى النظرات، وإزالة العقبات، وكذا المتابعة والمكافأة.

الكلمات المفتاحية: الغض، البصر، غض البصر، العادة، الآداب الشرعية، التواصل الاجتماعي.

Abstract:
The research aims to achieve two main objectives: firstly, to present the visual ethical communication problem faced by contemporary individuals, and secondly, to address this issue by highlighting the Islamic perspective on lowering the gaze.in addition to examining the customs system and activating it in forming the habit of lowering the gaze in communication. The research method is based on a descriptive and analytical approach which was adopted to describe the existing visual ethical communication problem, then by analyzing , justifying, evaluating it , and linking the reasons to its causes. The research concludes that the command of lowering one’s gaze does not mean avoiding all sight, but rather averting one's gaze from what should not be looked at and what may lead to temptation. It identifies an ongoing visual ethical problem, proposing that the most effective solution lies in utilizing religious texts to cultivate the habit of lowering the gaze by employing facilitating factors such as reviving modesty, seeking strength through supplication, determination, repetition, considering time and place, addressing perceptions, utilizing tools, prioritizing views, removing obstacles, as well as monitoring and rewarding.

Keywords: Lowering, Gaze, Lowering

Doi: https://doi.org/10.54940/si42972348
1658-8738 / © 2025 by the Authors.
Published ***by J. Umm Al-Qura Univ. Shariah. Sci. Islamic Stud.***

معلومات المراسل: خالد بن سيف آل ناصر
البريد الالكتروني الرسمي : k.alnaser@mu.edu.sa

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، وعلى آله وأصحابه الغر الميامين، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين. أما بعد:

فإنه من أعظم الفتن التي يمر به الإنسان في هذا الزمان هي فتنة إطلاق النظر في سائر المبصرات والمصورات، لا سيما فيما تحفل به وسائل التواصل الاجتماعي من مناظر آثمة وصور مخلة، ولقد بات يشكو كثير من شباب الجيل اعتياده إطلاق بصره عند تعامله مع هذه الوسائل التواصلية، وتلك مشكلة أخلاقية معاصرة تقتضي في معالجتها ــ مع سرد النصوص الشرعية في غض البصر وفضله ــ أن يتم النظر في النظام الذي تكونت به هذا العادة السلبية، ومنه يتم الانتقال إلى بناء العادة الإيجابية، ألا وهي عادة غض البصر التواصلي، ومن هذا المنطلق جاءت فكرة هذا البحث ليكون موسوماً بالعنوان التالي: الآداب الشرعية في التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي «تكوين عادة غض البصر نموذجاً».

أهمية الموضوع وأسباب اختياره

تبرز أهمية هذا الموضوع من جهة بحثه في قيمة أخلاقية شرعية لها أثر بالغ على سلوك الفرد وسكينته وانتظام أمره، وفيه معالجة لمشكلة أخلاقية بات يتردد صداها بين الفينة والأخرى، وعليه فإن هذه الدراسة تهدف إلى تحقيق ثلاثة أمور:

الأول: عرض المشكلة الأخلاقية البصرية التواصلية التي يعاني منها الإنسان المعاصر.

الثاني: إبراز الحضور الشرعي لخلق غض البصر في الإسلام.

الثالث: معالجة هذه المشكلة من خلال مشروعية غض البصر في الإسلام؛ والانطلاق منها إلى بناء نظام العادات وتفعيله في تكوين عادة غض البصر التواصلي.
والباعث على اختيار هذا الموضوع هو همٌّ واهتمامٌ واستشعارٌ بحجم هذه الآفة البصرية التواصلية وأثرها الأخلاقي اللامتناهي، ثم استجابة لنداء البحث العلمي لمعالجة القضايا الواقعية وتقديم الحلول الشرعية لها، فكان هذا البحث، ومنه سبحانه العون والتوفيق.

حدود البحث

تنحصر حدود البحث في أمور ثلاثة، وهي:

أولاً: تحرير مصطلحات البحث الرئيسة نحو غض البصر والعادة، مع استعراض النصوص التي جاء فيها الأمر بغض البصر، لنقف من خلالها على مفهوم الغض ومكانته.

ثانياً: التركيز على توصيف المشكلة ومن ثمّ التركيز على إيجاد الحل المعرفي والعملي المناسب لها دون الاستطراد الذي يبعد عن تحقيق هذا الهدف.

ثالثاً: لا يُعنى هذا البحث بإيراد كل الحلول الشرعية لمشكلة إطلاق النظر، فذلك مما هو معلوم في مظانه، وإنما تأتي الإضافة المهمة في هذا البحث من جهة استثمار بعض هذه الحلول ومحاولة التأسيس عليها للبحث في نظام عادة غض البصر، لكي يكون هذا الغض مستداماً لصاحبه، وسجيةً راسخةً له.

الدراسات السابقة

تعددت الدراسات البحثية التي لها وجه اتصال بهذا البحث، سواء كان ذلك فيما يتعلق بمحاولة رصد المشكلة الأخلاقية المتزامنة مع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي، أو ما كان منها متجهاً إلى البحث في مسألة غض البصر وأثره الخلقي، ولعلي فيما يأتي أشير إلى بعض هذه الدراسات ومنها:

أولاً: ضوابط استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في ضوء التربية الأخلاقية المستنبطة من القرآن الكريم والسنة النبوية، للباحث أحمد الزبون، بحث علمي محكم بمجلة العلوم التربوية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض،عدد21، 2019م.

ثانياً: التواصل الاجتماعي، جذوره ومقارباته الأخلاقية: دراسة في الفلسفة التطبيقية، للباحث جميل أبو العباس، بحث علمي محكم بمجلة كلية الآداب بجامعة الفيوم، مصر، عدد٢، 2021م.

ثالثاً: الضوابط القرآنية وأثرها على نشر المعلومات في وسائل التواصل الاجتماعي، للباحثة عائشة شريف، بحث علمي محكم بالمجلة العربية للدراسات الإسلامية والشرعية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، السودان،عدد11، 2020م.

رابعاً: غض البصر وأثره في الوقاية من الجريمة الأخلاقية، للباحث منصور المرشد، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض،1429هـ.

وهذه الدراسات على أهميتها والإفادة منها، إلا أنها تبعد في هدفها وعرضها وحدودها ومنهجها عمّا نحن بصدده في هذه الدراسة؛ ولذا كانت العناية بمحاولة الإسهام في معالجة هذه المشكلة الأخلاقية من خلال تخصيص هذه الدراسة بنظام تكوين عادة غض البصر، لكي تكون قيمة شرعية مستدامة يتخلق بها صاحبها، ويبتعد بها عمّا يناقضها، وهو ما لم تتطرق إليه تلك الدراسات مجتمعة.

منهج البحث

اقتضى العمل في هذا البحث أن يكون سيره على منهجين اثنين؛ أولهما المنهج الوصفي، وهو الذي يعتمد وصف المشكلة الأخلاقية البصرية التواصلية القائمة، ومن ثم العمل على تحليلها وتعليلها وتقويمها وربط الأسباب بمسبباتها، وذلك هو المنهج الثاني الكامن في المنهج التحليلي.

خطة البحث

انتظم عقد هذه الدراسة في مقدمة وثلاثة مباحث وخاتمة، وبيانها على النحو الآتي:
المقدمة: جاء الحديث فيها عن (موضوع البحث، وأهميته وهدفه، وبيان حدوده، والمنهج المتبع فيه، والدراسات السابقة له).
المبحث الأول: غض البصر وتكوين العادة . وفيه مسألتان:
أولاً: مشروعية غض البصر.
ثانياً: تكوين العادة.
المبحث الثاني: إشكالية التواصل البصري عند الإنسان المعاصر.
المبحث الثالث: عوامل تكوين عادة غض البصر التواصلي، وفيه سبعة مسائل:
أولاً: إحياء الحياء.
ثانياً: اللظّ بالدعاء.
ثالثاً: العزيمة على الرشد وتكرار فعل الغض.
رابعاً: مراعاة الزمان والمكان (التخلية والتحلية) .
خامساً: معالجة التصورات واستثمار الأدوات.
سادساً: أُولى النظرات وإزالة العقبات.
سابعاً: المتابعة والمكافأة.

الخاتمة، وفيها أبرز النتائج والتوصيات التي انتهى إليها البحث.

هذا والله أسأل أن يسدد القول والعمل، واستغفره على ما كان من خطأ وزلل، والحمد لله رب العالمين.

المبحث الأول غض البصر وتكوين العادة

أولاً: مشروعية غض البصر.

مصطلح الغض في اللغة يأخذ معنيين اثنين؛ أولهما: الوضع والنقص والكف والخفض والكسر، فقد جاء عند ابن منظور قوله: «غَضَّ واغْتَضَّ أَي وضَع ونقَصَ... وغَضَّ طَرْفَه وبَصره يَغُضُّه غَضّاً...: كفَّه وخَفَضَه وَكَسَرَهُ، ... وَمَا عَلَيْكَ بِهَذَا غَضاضةٌ أَي نَقْصٌ وَلَا انْكسارٌ'' [1]، وجميع هذه الألفاظ متقاربة في المعنى، فمن يداني بين جفنيه واضعاً أحدهما على الآخر فقد غض بصره وأنقصه، وكذلك حال من أخفض رأسه ووضع بصره إلى الأرض فإنه قد غض بصره، ومثله من يُنقِص من بصره ويكفه ويكسره فلا يجعله حديداً فإنه يعد غاضاً لبصره.

والمعنى الآخر للغض هو: الطراوة والليونة والنعومة، فيقال للطري واللين من كل شيء غضاً، فقد جاء عند ابن منظور «الغَضُّ والغَضِيضُ: الطَّرِيُّ، ومنه الطَّلْعُ حِينَ يَبْدُو، وَقِيلَ: نَبْتٌ غَضٌّ: أَي ناعِمٌ، وغَضَّضَ الرجل صَارَ غَضّاً مُتَنَعِّماً''[2]، وهذا المعنى يمكن إعماله في مسألة غض البصر من جهة أثر ذلك الغض على صاحبه؛ فهو يكسوه جمالاً وبهاء يزين جوارحه ويعلو ظاهره، فكأنما هو غضاً طرياً، ولك أن تتأمل ما ذكره ابن القيم –رحمه الله– في حال من غض بصره، إذ يقول: «أنه يورث القلب نورًا وإشراقًا يظهر في العين وفي الوجه وفي الجوارح، كما أن إطلاق البصر يورثه ظلمة تظهر في وجهه وجوارحه، ولهذا والله أعلم ذكر الله سبحانه آية النور في قوله تعالى:﴿ٱللَّهُ نُورُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ﴾ [النُّور : ٣٥] ، عقيب قوله:﴿قُل لِّلۡمُؤۡمِنِينَ يَغُضُّواْ مِنۡ أَبۡصَٰرِهِمۡ﴾ [النُّور : ٣٠] ، وجاء الحديث مطابقًا لهذا حتى كأنه مشتق منه، وهو قوله: «النظرة سهم مسموم من سهام إبليس، فمن غض بصره عن محاسن امرأة أورث الله قلبه نورًا [3]»[4]''، ومن ناحية أخرى فإن لفظ الطراوة والليونة ضده الحدة والشدة والصلابة؛ فيكون معنى الغض هنا هو ألا يكون فعل الإبصار شديداً محتداً، تذهب معه طراوة الوجه ونضارته.

وفيما يتعلق بتوظيف معنى الغض واستحضاره في التعامل مع المدارك الأخرى؛ فإن فعل الغض ليس مختصاً بالنظر فحسب، وإنما يمكن جلبه للجوارح الأخرى لكي تحد من إطلاقها، وقد قيل: إن « كلُّ شَيْءٍ كَفَفْته، فَقَدْ غَضَضْتَه، والأَمر مِنْهُ فِي لُغَةِ أَهل الْحِجَازِ: اغْضُضْ. وَفِي التَّنْزِيلِ: وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ، أَي اخْفِض الصَّوْتَ. وَفِي حَدِيثِ العُطاسِ: إذا عَطَسَ غَضَّ صوتَه، أَي خَفَضَه وَلَمْ يَرْفَعْهُ'' [5]، ثم إن في قوله تعالى:﴿قُل لِّلۡمُؤۡمِنِينَ يَغُضُّواْ مِنۡ أَبۡصَٰرِهِمۡ وَيَحۡفَظُواْ فُرُوجَهُمۡ﴾ [النُّور : ٣٠] ، اقتران بين فعل الغض وفعل الحفظ، وكلاهما بمعنى الكف والانتهاء عما لا يحل، وما بين غض البصر وحفظ الفرج من المدارك الأخرى فإنه يأخذ حكمهما نحو السمع وغيره، فإن الأعمى مثلاً يتأثر قلبه بالسماع لا بالبصر، ولذا فإنه مأمور بأن يغض سمعه عن الحرام، وعلى ذلك يتم القياس في حفظ سائر الجوارح كلها، فما الأمر بغض البصر إلا تنبيه لغض غيره من الحواس الأخرى، وقد جاء في الحديث الصحيح عن أبي هريرة ﷺ عن النبي ﷺ أنه قال: «كتب على ابن آدم نصيبه من الزنا، مدرك ذلك لا محالة، فالعينان زناهما النظر، والأذنان زناهما الاستماع، واللسان زناه الكلام، واليد زناها البطش، والرجل زناها الخُطا، والقلب يهوى ويتمنى، ويصدق ذلك الفرج ويكذبه» [6]، وهذا الحديث من أظهر الأدلة على أن غض البصر موجب لغض السمع واللسان واليد والرجل وكذا القلب، بل إن التعبير بالزنا في الحديث لم يكن مختصاً بالفرج فحسب؛ وإنما استعمل مجازاً في سائر الجوارح الأخرى، يقول ابن القيم –رحمه الله– عن الحديث آنف الذكر: «فبدأ بزنى العين لأنه أصل زنا اليد والرجل والقلب والفرج، ونبه بزنى اللسان بالكلام على زنا الفم بالقُبل» [7].

هذا وقد جاء الأمر بغض البصر في الكتاب العزيز في موضعين من سورة النور، وذلك في قول الحق تبارك وتعالى:﴿قُل لِّلۡمُؤۡمِنِينَ يَغُضُّواْ مِنۡ أَبۡصَٰرِهِمۡ وَيَحۡفَظُواْ فُرُوجَهُمۡۚ ذَٰلِكَ أَزۡكَىٰ لَهُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرُۢ بِمَا يَصۡنَعُونَ﴾ [النُّور : 30] ، والآية التي تليها في قوله تعالى:﴿وَقُل لِّلۡمُؤۡمِنَٰتِ يَغۡضُضۡنَ مِنۡ أَبۡصَٰرِهِنَّ وَيَحۡفَظۡنَ فُرُوجَهُنَّ﴾ [النُّور : 31] ، وفي هاتين الآيتين جملة من المسائل المهمة ، وبيانها على النحو الآتي:

الأولى: غض البصر هو إطباق الجفن على العين بحيث تمتنع الرؤية؛ أو أن يتم إنقاصه أو صرفه إلى ناحية أخرى، وقد جاء فعل الغض بصيغة المضارعة (يغضوا) وفيه نكتة بلاغية، وهي أن الفعل المضارع يقتضي الامتثال ويفيد الاستمرار، فبعد أن كان الأمر للمؤمنين بأن غضوا من أبصاركم، فإنهم يغضون من أبصارهم ويستجيبون مباشرة لأمر ربهم، وذلك منهم على الدوام؛ فإن من شأن المؤمن أن يكون دائم الغض لبصره، والحفظ لفرجه، فكلما وقع طرفه على محرم كلما كان هذا الغض.[8]

الثانية: جاءت هذه الآيات المتعلقة بغض البصر؛ بعد آيات الستر والاستئذان، وليس الاستئذان إلا درءًا لوقوع البصر على ما لا يحل، وقد جاء في الصحيحين قول النبي ﷺ: «إنما جعل الاستئذان من أجل البصر» [9]، وأما قوله:﴿يَغُضُّواْ مِنۡ أَبۡصَٰرِهِمۡ﴾ فإن من هنا للتبعيض، فليس المراد هو غض كل البصر وإنما المراد هو غض بعضه عما حَرُم النظرُ إليه وما خُشيت الفتنة من أجله، ويستدل على هذا التبعيض بما جاء عند مسلم في صحيحه أن جرير بن عبد الله ﷺ قال: «سألت رسول الله ﷺ عن نظرة الفجاءة، فأمرني أن أصرف بصري» [10]ومثله قول النبي ﷺ لعلي ﷺ «يا علي لا تتبع النظرة النظرة، فإن لك الأولى، وليست لك الآخرة» [11]، أي أن النظرة الأولى أو نظرة الفجأة لا يملكها الإنسان فهي غير مكتسبة، ولذا كان هذا التبعيض، وهو في الفرج لم يبعض؛ لأنه مما يمكن ملكه، وليس إيراد غض البصر وحفظ الفرج في موضع واحد؛ إلا لأن غض البصر رائد للقلب، وطريق إلى حفظ الفرج.[12]

(1) لسان العرب، (7/196) .

(2) انظر: المرجع السابق .

(3) رواه الطبراني في المعجم الكبير، حديث رقم (10363). والحديث له طرق متعددة، وضعفه الألباني في السلسلة الضعيفة، (12/943) حديث رقم (5970) . والحديث وإن كان ضعيفاً إلا أن معناه صحيحاً، وقد علق عليه الإمام ابن كثير في تفسيره؛ فقال عن هذه الرواية: (ولكن في إسنادها ضعف، إلا أنها في الترغيب، ومثله يتسامح فيه). تفسير القرآن العظيم، لابن كثير،(6/40).

(4) روضة المحبين، ص115 .

(5) لسان العرب، ابن منظور، (7/196) .

(6) رواه البخاري في صحيحه، حديث رقم(6612).وبنحوه عند مسلم في صحيحه، حديث رقم (2657).

(7) روضة المحبين، ص105.

(8) انظر:تفسير ابن كثير، (6/38). فتح القدير، الشوكاني،(4/26).آيتا غض البصر من سورة النور،جهاد النصيرات، بحث محكم، ص94 .

(9) رواه البخاري في صحيحه، حديث رقم (6241)، ومسلم في صحيحه، حديث رقم (2156) .

(10) رواه مسلم في صحيحه، حديث رقم (2159) .

(11) رواه أبو داود في سننه، حديث رقم (2149)، والترمذي في سننه، حديث رقم (2777)، وأحمد في مسنده، حديث رقم (22991)، وحسنه الألباني في صحيح الجامع من الحديث رقم (7953).

(12) انظر: تفسير القرطبي، (12/222). فتح القدير، الشوكاني،(4/26).

الثالثة: لم تذكر الآيتين ما الذي يغض البصر عنه؛ غير أن ذلك مما قد عُلم سلفاً وأن المراد منه المحرم دون المحلل، بل إن غض بعض البصر مأمور به عند بعض المبصرات التي أحلها الله إذا ما خشيت الفتنة، فهو سبحانه وتعالى:﴿يَعْلَمُ خَآئِنَةَ ٱلْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي ٱلصُّدُورُ﴾ [غَافِر : 19] ، وقد خُتمت آية غض البصر الأولى بقوله تعالى:﴿إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرُۢ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴾ [النُّور : 30] ، وهذا فيه تهديد ووعيد من جهة علمه سبحانه بأعمال الخلق، ليجتهدوا في حفظ خطراتهم ونظراتهم، ويصونوا أنفسهم عن المحرمات، ويقوموا بما استوجبه الله عليهم من مسؤولية حفظ جوارحهم، فإن الله تعالى قد قال في محكم التنزيل:﴿إِنَّ ٱلسَّمْعَ وَٱلْبَصَرَ وَٱلْفُؤَادَ كُلُّ أُوْلَٰٓئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْـُٔولًا﴾ [الإِسْرَاء : 36] .[13]

وكذلك الحال في نصوص السنة المطهرة؛ فإن من آكد ما جاء فيه ذكر غض البصر ما ورد في الصحيحين من حديث أبي سعيد الخدري ﷺ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أنه قَالَ: «إيَّاكم والجلوسَ في الطُّرقاتِ، فقالوا: يا رسولَ اللهِ ما لنا مِنْ مجالسِنا بدٌّ؛ نتحدَّثُ فيها! فقال رسولُ الله ﷺ: فإذا أبَيْتُم إلَّا المجلِسَ فأعطوا الطريقَ حقَّه، قالوا: وما حقُّ الطريقِ يا رسولَ اللهِ؟ قال: غضُّ البصرِ، وكفُّ الأذَى، وردُّ السَّلامِ، والأمرُ بالمعروفِ، والنَّهيُ عن المنكرِ» [14]، وقوله غض البصر إشارة إلى كفه عن جميع المحرمات والسلامة من التعرض للفتنة بمن يمر من النساء وغيرهن [15].

ثانياً: تكوين العادة.

تأخذ العادة في اللغة معنى التثنية في الأمر والدربة على الشيء، كما جاء عند ابن فارس في مقاييسه «قال الخليل: هو تثنية الأمر عوداً بعد بدء، تقول: بدأ ثم عاد. ومنه المعاودة، واعتياد الرجل، والتعود، والعادة: الدربة، والتمادي في شيء حتى يصير له سجية، ويقال للمواظب على الشيء: المعاود'' [16]، وهي عند ابن منظور الديدن الذي يعاد إليه، فإذا ما قيل تعود الشيء وعاوده واعتاده أي: صار عادة ملازمة له[17].

وجاء تعريف العادة عند الجرجاني مراعياً حكم المعقول وتكراره، فقال: هي «ما استمر الناس عليه على حكم المعقول، وعادوا إليه مرة بعد أخرى'' [18]، وعلى هذا المعنى جاءت القاعدة الفقهية المشهورة (العادة محكمة).

وليس ذلك هو مرادنا في هذا البحث، وإنما يمكن تعريف العادة تعريفاً إجرائياً بأنها: اسم لاعتياد الفعل وتكراره حتى يكون سهلاً على فاعله، ويصير سجية راسخة له.

وليس المراد كذلك أن يستحيل التخلق بغض البصر عادة لا عبادة، بل المقصود مع استحضار نية العبودية أن يجاهد العبد نفسه على التحلي بهذا الخلق العظيم حتى يكون له سجية راسخة، وأن يأخذ بالتوجيه النبوي الكريم الذي قال فيه المصطفىﷺ: «إنما العلم بالتعلُّم، وإنما الحلم بالتحلُّم، ومن يتحرى الخير يُعطَه، ومن يتقِّ الشر يُوقَه» [19]، ولأبي حامد الغزالي كلام نفيس حوال ارتياض الخلق، وأنه تارة يكون باعتياد الأفعال الجميلة، فيقول: «قد عرفت بهذا قطعاً أن هذه الأخلاق الجميلة يمكن اكتسابها بالرياضة، وهي تكلُّف الأفعال الصادرة عنها ابتداء لتصير طبعاً انتهاء'' [20]، وذلك التكلف الذي يصير إلى الطبع أو العادة محال أن يأتي عفواً، وإنما يلزم أن يكون معه تأملاً وتخطيطاً يهدف إلى إكساب هذه العادة الجيدة، أو التخلص من تلك العادة السيئة، ولذا قلنا هنا: «تكوين عادة غض البصر».

ومصطلح (التكوين) يطلق ويراد به: (ما يتم به إحداث الفعل استناداً إلى أصول محددة حتى يصل إلى حالته الحاضرة)[21]، ومرادنا به هنا؛ محاولة إكساب المتخلق بغض البصر ما يعينه على تحقيق فعل الغض عبر جملة من الإشارات المعرفية والطرائق العملية، وفيما نستقبل من المبحث الثالث مزيد من الإيضاح والبيان.

المبحث الثاني إشكالية التواصل البصري عند الإنسان المعاصر.

نقصد في هذا المبحث إلى عرض المشكلة الأخلاقية البصرية التي يتعرض لها الإنسان المعاصر في وسائل التواصل الاجتماعي، ومعلوم أن هذه الوسائل نتاج الحالة الغربية المادية الحديثة، وهي تلقي بظلالها المادية الحسية البصرية لتجسدها في ثقافة الصورة المرئية، وليست الصورة ثابتة كانت أو متحركة إلا محل لنظر حاسة البصر، بل إن ما تقرأه العين أو تسمعه الأذن قد يستحيل تخيلاً إلى عمل مُصور، أو أن يلحق بصورة مرئية يتحدد المقروء والمسموع وفقاً لمقتضاها، فنحن إذن نتحدث عن كثافة المدركات البصرية التواصلية التي يولع بها الإنسان المعاصر، لا سيما في حالة التطور التقني الهائل الذي تشهده وسائل التواصل الاجتماعي اليوم، وما تحمله من أشكال الإثارة والجدل والجذب، مما هيَّأ لها سلطاناً بالغاً على النفوس، فجعلها أكثر استغراقاً وتعلقاً بها أكثر من أي زمن مضى.

وما يهمنا هنا من أمر الصورة المعاصرة هو شدة الافتتان بها، ومد البصر إليها، والاستغراق التواصلي في تتبعها، وذلك عبر مختلف وسائل التواصل الاجتماعي، الذي اختلفت فيه الصور باختلاف موضوعها واختلاف مستخدمها، وليس في أصل ذلك كبير بأس، وإنما البأس كل البأس يكمن في ذلك السيل الهادر من الصور الخادشة التي تقذف بها هذه الوسائل على مستخدميها، سواء كان ذلك بطلبهم أو بغير طلبهم في أحايين كثيرة، بل إن هذه الوسائل تقتحم نظر المشاهد اقتحاماً غير مسبوق، فليس له بد في يومه من أن يرمق طرفه منظراً ساقطاً، والحال أنه لم يأت زمان ابتلي فيه الناس بسطوة النظر الآثم مثل هذا الزمان الذي عمت فيه هذه الوسائل.

ويصور هذا الحال المفكر المغربي طه عبدالرحمن إذ يقول: «أنه لم يبلغَ تكشفٌ مبلغَ هذا التكشف الإلكتروني في خلع لباس الحياء، إذ ما ترك شكلاً من أشكال المجون والفجور إلى عرضه على الشاشات العامة والخاصة، ولا يزال يعرض منها ما تُنسيك شده فحشه فحش سابقه» [22]، ويتعزز هذا الحضور الطاغي لتلك الصور المثيرة؛ بفعل تلك الاتجاهات الرأسمالية والاقتصاديات الاستهلاكية التي ترجع إليها ظروف الإنتاج في تلك الوسائل، إذ تبتغي الربح المادي الذي يرتفع معدله مع استعار النظر إلى تلك الصور الاستعراضية، وهذا ما عبر عن الكاتب جي ديبور في كتابه (مجتمع الاستعراض)، إذ يقول: «إن الاستعراض هو اللحظة التي تحقق فيها السلعة احتلالها الكلي للحياة الاجتماعية، فلا تصبح العلاقة بالسلعة مرئية فحسب، بل إن المرء لا يعود باستطاعته أن يرى سواها، فالعالم الذي يراه هو عالمها» [23]، وإذا ما وصل الحال ببعضهم حد الإدمان، فإنه لا يفتأ عن ملء عينه بهذه المنظورات، فهو يقلب الصفحات تلو الصفحات باحثاً عن الجديد والمثير والغريب، إذ يخرج من منظور إلى منظورات أخرى لم

(13) انظر: المرجعين السابقين.
(14) رواه البخاري في صحيحه، حديث رقم (2465). ومسلم في صحيحه، حديث رقم (2121) .
(15) انظر: فتح الباري، لابن حجر، (5/113) .
(16) معجم مقاييس اللغة، (4/181) .
(17) انظر: لسان العرب، لابن منظور، (1/386)(3/316).
(18) التعريفات،ص146 .
(19) أخرجه الخطيب البغدادي في تاريخه برقم (4744) وفي سنده ضعف، ورواه الطبراني في الكبير بلفظ آخر، حديث رقم(929)، والحديث حسنه الألباني في السلسلة الصحيحة برقم(342).
(20) إحياء علوم الدين، لأبي حامد الغزالي، (3/59) .
(21) انظر: المعجم الفلسفي، جميل صليبا، 1/333) .
(22) دين الحياء، (2/283) .
(23) مجتمع الاستعراض، ص20.

يرها من قبل، فلم يعد يرضيه تقادم الصورة لارتباط لذته بها، واستغراق وجدانه بما تثيره من شهوات وما تبعثه من انفعالات، ويبلغ الاستغراق ذروته حينما يكون الانكفاء على الذات، واحتراق ما يملكه من قدرات، ومن آكدها تلك القدرة النفسية الإيمانية التي تجعله ينأى بنفسه عن هذا الوحل، ذلك أن توارد تلك الصور على النفس واعتياد النظر إليها يجعل الناظر غير منكر لها، لا سيما وأن ذلك الاندفاع المستمر الذي تنهمر به تلك الصور تجعل المشاهد في حالة استلاب عقلي وتأثر انفعالي تنعدم معه تلك العقلية النقدية الفاحصة التي تجعله يخضع ما يراه لميزان الشرع والعقل.

إن مما يشهده الجميع ولا ينكره أحد؛ أن وسائل التواصل الاجتماعي قد أحدثت تحولاً اتصالياً كبيراً وهائلاً في حيوات الناس، ومن أشهر وجوه ذلك التحول ما يمكن تسميته بـ(تصوير اللحظة) أو (التوثيق المباشر) أي أن المشاهد إن لم يكن حاضراً بجسده لمعاينة هذه الأحداث المصورة؛ فإن هذه الأحداث تحضر إليه مباشرة وفي ذات الوقت عبر تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، وأضحى ذلك التصوير ملك لأي أحد يريد أن يصور لحظته أو يوثق حالته، ويشمل ذلك عامة الناس أسوياء كانوا أم منحرفين، إلا أنه لا يخفى على كل متعامل مع بعض هذه الوسائل ما تجنح إليه من إشهار السلوكيات المنحرفة والممارسات المضللة، ومحاولة تكريس حضور الصورة الشاذة الخارجة عن مألوف الستر، فيورث هذا الشذوذ اشهاراً لتلك الحسابات وتصديراً لتلك الشخصيات، وهكذا يتعاظم الاستغراق التواصلي البصري المعبر عن تلاقٍ اجتماعي افتراضي يطلب فيه بعض رواده الشهرة؛ إذ يتوسطون بالصورة لتحقيق هذه الغاية، إلا أن تحقيقها قد يكون على حساب القيم الفاضلة والأخلاق العلية.

ومن هنا تتأكد ضرورة التخلق البصري أمام هذه التحديات الأخلاقية التي يواجهها الإنسان المعاصر، وعليه يكون السؤال المهم الذي نشتغل بإجابته في المبحث الثالث، وهو: كيف يكون السبيل إلى التخلق بعبودية غض البصر حتى يكون عادة يتوصل بها الإنسان المعاصر إلى حالة التزكية، ويتجاوز بها حالة التدسية[24] في تعامله مع وسائل التواصل الاجتماعي؟، وقبل الاشتغال على جواب هذا السؤال لا يفوتني التنبيه على ما في هذه الوسائل من بعض وجوه النفع والاستفادة، وأن ما يعرض فيها من مناظر السوء ليس بالضرورة أن يكون انعكاساً لأخلاق المجتمع، وإنما الحديث هنا عن مشكلة أخلاقية عامة يتعرض لها عموم الناس في تعاملهم مع وسائل التواصل الاجتماعي، فهي سلاح ذو حدين.

المبحث الثالث عوامل تكوين عادة غض البصر التواصلي

بعد أن استعرضنا في المبحث السابق المشكلة الأخلاقية البصرية التي يتعرض لها الإنسان المعاصر في وسائل التواصل الاجتماعي؛ نحاول في هذا المبحث أن نتلمس تلك العوامل المهمة في سبيل تكوين عادة غض البصر التواصلي؛ وإنه ليصعب في مثل هذا المقام الإحاطة بتلك العوامل مجتمعة؛ ذلك أن المشكلة لها أبعاد مختلفة ومتعددة، إلا أنه يمكن الوقوف على أهم تلك العوامل وأبرزها، مستحضراً تأسيس العادة، وليس مجرد الحث على الغض فحسب.

إن السبيل إلى تكوين عادة غض البصر التواصلي؛ لن يكون قبل السيطرة المحكمة على عاداتنا البصرية الحالية، وإنما يصير الأمر عادة إذا تكرر فعله، فإذا تكرر فعل إطلاق البصر وكانت الاستجابة لداعية الخطرات الأولى، فتمّ تأسيس

(24) التدسية: هي نقيض التزكية، وتأخذ معنى سلوك طريق الغواية والمعصية ، وفي محكم التنزيل جاء قوله تعالى : ﴿وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا﴾[الشمس:10].انظر: المحيط في اللغة، لابن عباد، (2/272).

العادة، يقول ابن القيم –رحمه الله–: «دافع الخطرة، فإن لم تفعل صارت فكرة، فدافع الفكرة، فإن لم تفعل صارت شهوة فحاربها، فإن لم تفعل صارت عزيمة وهِمَّة، فإن لم تدافعها صارت فعلاً، فإن لم تتداركه بضده صار عادة فيصعب عليك الانتقال عنها'' [25]، وفي موضع آخر ينص على النظر فيقول: «والنظر أصل عامة الحوادث التي تصيب الإنسان، فالنظرة تولد خطرة...إلخ'' [26]، والمعنى هنا في سياق عادة إطلاق البصر واضح، إلا أنه يمكن أن يقال من جهة عادة غض البصر: إن من يدافع الخطرة والفكرة فلم يسترسل معها حتى تتزايد وتتعاظم، لا يمكن أن ينتقل به الحال إلى مرحلة الشهوة وما صاحبها من هم وعزيمة، فضلاً على أن ينتقل إلى مرحلة الفعل، فإذا ما تكررت منه حالة المدافعة هذه؛ صارت له عادة غض البصر خلقاً، وهو ذات المعنى الذي قرره ابن القيم بشأن مراتب الخواطر والأفكار وما توجبه من تصورات وإرادات تقتضي وقوع الفعل وتكراره، إذ يقول: «وكثرة تكراره تعطي العادة، فصلاح هذه المراتب بصلاح الخواطر والأفكار وفسادها بفسادها'' [27].

وعلى هذا المعنى تتابع علماء السلوك في تقرير هذه الحقيقة، غير أن ذات الأمر حاضر في الفكر الغربي، فهذا جيمس كلير في كتابه الشهير (العادات الذرية) يجعل بناء العادة –عموماً– يمر بمراحل أربعة بدءاً من «مرحلة الإشارة، ثم مرحلة التوق، ثم مرحلة الاستجابة، ثم مرحلة المكافأة» [28]، وهو ما يقرب إلى حد كبير من نموذج ابن القيم آنف الذكر، فعند عقد المقارنة بين النموذجين نجد أن مرحلة الإشارة عند جيمس يقابلها الخطرة عند ابن القيم، وكذلك مرحلة التوق يقابلها الشهوة، ومرحلة الاستجابة يقابلها العزيمة والفعل، ومرحلة المكافأة يقابلها اللذة، وهكذا تستمر هذه المراحل وتتكرر في حلقة مفرغة حتى تتشكل العادة، إذ تدفع الإشارة إلى التوق، والتوق يحفز الاستجابة، والاستجابة تقصد المكافأة، ثم تعود في دورانها من جديد حتى ترسخ العادة، وذلك مثل من يتعرض دوماً لصور مخلة أثناء تعامله مع وسائل التواصل الاجتماعي؛ فإنه يبدأ التوق إلى تحقيق اللذة البصرية، فإذا استجاب لداعية التوق وكرر المشاهدة وخرج من صفحة إلى أخرى، فإنه ولابد أن يرضي توقه حتى يحقق متعته التامة، ثم إذا تكرر منه السلوك في هذه المراحل الأربعة كرة بعد كرة، صارت مطالعة وسائل التواصل الاجتماعي مرتبطة بعادة إطلاق النظر.

وفي مستهل الحديث عن عوامل تكوين عادة غض البصر التواصلي، نجد أنه من النصوص المركزية الكبرى التي تؤسس لنا معالجة هذا الإشكال البصري التواصلي الذي نحن بصدده، هو ما ورد عن النَّبيِّ ﷺ في قوله: «إيَّاكم والجلوسَ في الطُّرقاتِ، فقالوا: يا رسولَ اللهِ ما لنا مِنْ مجالِسِنا بدٌّ؛ نتحدَّثُ فيها! فقال رسولُ اللهِ ﷺ: فإذا أبَيْتُم إلَّا المجلِسَ فأعطوا الطريقَ حقَّه، قالوا: وما حقُّ الطريقِ يا رسولَ اللهِ؟ قال: غضُّ البصرِ، وكفُّ الأذَى، وردُّ السَّلامِ، والأمرُ بالمعروفِ، والنَّهيُ عن المنكرِ» [29]، يقول ابن حجر في الفتح: «ويلتحق بما ذكر ما في معناه من الجلوس في الحوانيت وفي الشبابيك المشرفة على المار... وقد نهى أولاً عن الجلوس حسماً للمادة، فلما قالوا: ما لنا منها بد: ذكر لهم المقاصد الأصلية للمنع، فعُرِف أن النهي الأول للإرشاد إلى الأصلح...وذلك أن الاحتياط لطلب السلامة آكد من الطمع في الزيادة'' [30]، وإعمالًا لهذا التوجيه النبوي

(25) الفوائد، ص31 .
(26) الجواب الكافي، ص153.
(27) الفوائد، ص173.
(28) انظر: العادات الذرية، ص60 .
(29) تقدم تخريجه، ص8 .
(30) فتح الباري،(5/113) .

الكريم فيما يتعلق بوسائل التواصل الاجتماعي، فإنه يمكن إلحاق تلك الوسائل الحديثة والجلوس على ضفافها وتقليب صفحاتها؛ بالجلوس في تلك الطرقات والحوانيت وغيرها، بل إن الأمر بالغض قد يكون في وسائل التواصل الاجتماعي آكد؛ إذ إن الفتنة فيها أعظم حضوراً، وليس غرض الصور المنشورة في هذه الوسائل إلا طلباً للنظر أو إمعاناً في الإغواء، بخلاف المنظورات في الطرقات التي قد لا يكون القصد منها النظر بقدر ما هو المرور منها.

ويدخل في عموم الأمر بهذا الغض ترك فضول النظر في كل غادية ورائحة وما هي عليه مباهج الدنيا وزخرفها، والحق تبارك وتعالى يقول:﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِۦٓ أَزْوَٰجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ ۚ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾ [طه : 131] ، وفي هذا السياق يقول ابن القيم–رحمه الله–: ''فإن فضول النظر يدعو إلى الاستحسان، ووقوع صورة المنظور إليه في القلب والاشتغال به، والفكرة في الظفر به، فمبدأ الفتنة من فضول النظر'' (31)، وليس إمضاء الساعات تلو الساعات في تقليب وسائل التواصل الاجتماعي إلا تعبيراً صارخاً عن هذا الفضول الذي سيكون شؤماً على فاعله، ولعلنا فيما يلي أن ندلف إلى عرض خطوات معرفية وعملية في تأسيس وتكوين عادة غض البصر التواصلي، مستلهمين في ذلك النموذجين آنفي الذكر، نموذج ابن القيم –رحمه الله– ونموذج جيمس كلير، وذلك فيما يتعلق بإطار بناء وتكوين العادات، وتبيان هذه الخطوات أو العوامل يكون على النحو الآتي:

أولاً: إحياء الحياء.

مما تتجلى به علاقة البصر والإبصار بخلق الحياء؛ أن من يتخلق به ويدعو إليه يؤكد إبصار الخالق لعبده ويتمثل قول القائل: «فاستحي من نَظَرِ الإله وقُل لها... إن الذي خلق الظلام يراني» (32)، ومن ذلك ما وصفه الله من حال المنافقين الذي يستخفون من نظر الناس حياء، ولا يستحيون من نظر الله إليهم، فقال تعالى:﴿يَسْتَخْفُونَ مِنَ ٱلنَّاسِ وَلَا يَسْتَخْفُونَ مِنَ ٱللَّهِ وَهُوَ مَعَهُمْ﴾ [النِّسَاء : 108] ، وكذلك فعل غض البصر فإن أصله من الحياء، إذ يقول ابن عاشور: ''والغَضُّ: صَرْفُ المرْءِ بَصَرَهُ عَنِ التَّحْدِيقِ وتَثْبِيتِ النَّظَرِ، ويَكُونُ مِنَ الحَياءِ'' (33)، فالعلاقة إذن بين البصر والحياء علاقة حاضرة، ، وليس هناك داع يدعو إلى غض البصر مثل الحياء من الله عزوجل، إلا أن ذلك الحياء في حاجة إلى إحياء، وليس من سبيل إلى إحيائه إلا بالتعرف عليه سبحانه وتعظيم أمره، وجماع ذلك كله يكمن في التفقه في معاني أسمائه الحسنى وصفاته العلى، فلئن كان من أسمائه السميع والبصير والعليم والخبير والرقيب والمحيط، فإن علم العبد حقيقة بسمع الله وبصره وعلمه ومعيته وإحاطته، وأنه لا تخفى عليه خافية، وأنه يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور، كل ذلك مما يشعل جذوة الحياء في قلب العبد فيحفظ عليه خطراته ولحظاته وخطواته، ولقد (قال الحارث المحاسبي: المراقبة علم القلب بقرب الرب. وسئل الجنيد بم يستعان على غض البصر، قال بعلمك أن نظر الله إليك أسبق من نظرك إلى ما تنظره)(34)، فكلما كان الحياء حاضراً أوجب لصاحبه تمام المراقبة والخشية، وإنما يكون التفقه في هذه الأسماء والصفات بالتدبر لكلام رب الأرض والسموات، فهو سبحانه الذي يعرفنا على ذاته العلية، وتلك هي أول المقاصد القرآنية، إذ يقول الحق تبارك وتعالى:﴿لَوْ أَنزَلْنَا هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُۥ خَٰشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ ٱللَّهِ ۚ وَتِلْكَ ٱلْأَمْثَٰلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الحَشْر : 21] ، ثم يورد الحق سبحانه بعد هذه الآية جملة من أسمائه الحسنى وصفاته العلى، وليس ذلك إلا تنبيه لعظمة هذا القرآن العزيز، وأن الطريق لمعرفة الله إنما يكون بكلام الله وليس ما دونه إلا تبع له، وهو سبحانه قد وصف كتابه العزيز بأنه روح، فقال تعالى:﴿وَكَذَٰلِكَ أَوْحَيْنَآ إِلَيْكَ رُوحًا مِّنْ أَمْرِنَا ۚ مَا كُنتَ تَدْرِي مَا ٱلْكِتَٰبُ وَلَا ٱلْإِيمَٰنُ وَلَٰكِن جَعَلْنَٰهُ نُورًا نَّهْدِي بِهِۦ مَن نَّشَآءُ مِنْ عِبَادِنَا ۚ وَإِنَّكَ لَتَهْدِيٓ إِلَىٰ صِرَٰطٍ مُّسْتَقِيمٍ﴾ [الشُّورَى : 52] ، وليست الروح إلا باعثة للحياة في الجسد، وكذلك القرآن العزيز فإن به حياة القلوب التي في الصدور، فإن هي عمرت بالقرآن كانت لها صفة الحياة والتخلق بالحياء، وما الحياة والحياء في اللغة إلى عود على أصل واحد، ومنه الحياة بعد المطر الذي من أسمائه الحيا، الذي به تكون الحياة الظاهرة للإنسان، وتكون الحياة الباطنة له بالقرآن.

هذا وقد ثبت بالنص الصحيح الصريح أن الحياء شعبة من الإيمان، فقال المصطفى ﷺ: «الإيمان بضع وستون شعبة، والحياء شعبة من الإيمان» (35)، ذلك أن هذا الحياء قوة ذاتية تدفع إلى فعل الخيرات وترك المنكرات؛ ولذا كان من الإيمان، بل هو عين الإيمان فإذا رُفع أحدهما رُفع الآخر، كما جاء في الحديث: «الحياءُ والإيمان قُرنا جميعًا، فإذا رُفِع أحدُهما رُفِع الآخرُ» (36)، ولئن كانت جملة التعريفات للحياء تعبر عنه بأنه حاجز عن الشر، إلا أن المصطفى ﷺ يقرر بلفظه أنه دافع إلى الخير، فيقول: «الحياء لا يأتي إلا بخير»(37)، وتفصيل ذلك الخير يبينه ﷺ ذات يوم لأصحابه، فيقول: «استحيوا من الله حق الحياء، قلنا: يا رسول الله إنا لنستحيي والحمد لله، قال: ليس ذاك، ولكن الاستحياء من الله حق الحياء: أن تحفظ الرأس وما وعى، وتحفظ البطن وما حوى، ولتذكر الموت والبلى، ومن أراد الآخرة ترك زينة الدنيا، فمن فعل ذلك فقد استحيا من الله حق الحياء» (38)، ومما قد وعاه الرأس تلك العينين التي تستحي من نظر الإله أن يراها حيث نهاها، وأن يفقدها حيث أمرها، والأمر في ذلك سائر على الجوارح كلها، فمن تخلق بالحياء كان متخلقاً بمراقبة الله تعالى في سائر تصرفاته، بل ومتخلقاً بصنوف واسعة من الأخلاق الأخرى؛ إذ إن جميعها يستوعبها خلق الحياء، وليست مكارم الأخلاق إلا ذات الأخلاق، وقد اكتست بالحياء، وإنما حصر المصطفى ﷺ خلق الإسلام في الحياء لأن به جماع الخُلق كله، فقال: «إن لكل دين خلقا، وإن خلق الإسلام الحياء» (39)، وفي تقرير هذا المعنى يتجلى ابن القيم –رحمه الله– فيقول فيه قولاً لطيفاً ويؤكد على أن هذا الخُلق هو خاصة الإنسانية، فيقول: « تأمَّل هذا الخُلق الذي خُصَّ به الإنسانُ دون جميع الحيوان، وهو خُلق الحياء، الذي هو مِنْ أفضل الأخلاق وأجلِّها، وأعظمها قدرًا، وأكثرها نفعًا، بل هو خاصَّةُ الإنسانيَّة، فمن لا حياء فيه ليس معه من الإنسانيَّة إلا اللحمُ والدَّمُ وصورتهما الظَّاهرة، كما أنه ليس معه من الخير شيء، ولولا هذا الخُلقُ لم يُقْرَ الضيف، ولم يُوفَ بالوعد، ولم تؤدَّ أمانة، ولم تُقْضَ لأحدٍ حاجة، ولا تحرَّى الرجلُ الجميلَ فآثره والقبيحَ فتنكَّبه، ولا سَتَرَ له عورةً، ولا امتنع من فاحشة» (40).

وتمام الكلام في هذا المقام؛ أن غض البصر والحياء لا يفترقان أبداً، فلا وجود لأحدهما دون وجود الآخر؛ ذلك أن محل الحياء هو الروح الباطنة الباعثة على

---

(31) بدائع الفوائد،(2/271).
(32) القصيدة النونية، للقحطاني، ص30 .
(33) التحرير والتنوير، (18/204).
(34) جامع العلوم والحكم، لابن رجب، (1/409).

(35) رواه البخاري في صحيحه، حديث رقم (9) واللفظ له، ومسلم في صحيحه، حديث رقم (35) .
(36) رواه البخاري في الأدب المفرد، حديث رقم (1313)، والحاكم في المستدرك، حديث رقم (58) وغيرهما ، وصححه الحاكم، والذهبي، والألباني في صحيح الجامع، حديث رقم (1603) .
(37) رواه البخاري في صحيحه، حديث رقم (6117)، ومسلم في صحيحه، حديث رقم (37) .
(38) رواه الترمذي في سننه، حديث رقم (2458)، وحسنة النووي في خلاصة الأحكام، (2/894)، والألباني في المشكاة، حديث رقم (1608).
(39) رواه ابن ماجه في السنن، حديث رقم (4181)، وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة، حديث رقم (940) .
(40) مفتاح دار السعادة، (1/277) .

غض العين الباصرة، وليست حياة الروح إلى أثر الحياء عند فعل الغض، فكأنما قد اجتمع نور البصر بنور البصيرة والإيمان الذي يورثه الحياء من نظر الخالق الأعلى، ومن لا حياة في قلبه فلا حياء له، ومن لا حياء له فأنى له أن يغض بصره، وقد قال المصطفى ﷺ: «إن مما أدرك الناس من كلام النبوة الأولى: إذا لم تستحِ فاصنع ما شئت» (41)، فمن لم يكن له حياء يردعه ويكف به بصره، وإلا فإنه مستغرق في كل فحشاء ومنكر.

ثانياً: اللظُّ بالدعاء.

اللظُّ هو القيام بالشيء والإلحاح به، ومنه قوله ﷺ: «ألِظُّوا بياذا الجَلاَلِ والإكْرامِ» (42)، والمراد هنا هو لزوم الدعاء والمداومة عليه، فلا يفتر عنه لسان المؤمن في كل حال، لا سيما فيما ابتلي به المؤمنون في هذا الزمان من كثرة توارد النظر الآثم عبر وسائل التواصل المختلفة، ولذا يتعين لزوم سلاح الدعاء الذي يُدافع به هذا البلاء، على نحو ما قال ابن القيم –رحمه الله–: «والدعاء من أنفع الأدوية، وهو عدو البلاء، يدافعه ويعالجه ويمنع نزوله، ويرفعه أو يخففه إذا نزل، وهو سلاح المؤمن» (43)، ولقد كان رسول الهدى ﷺ لا يبرح عن الدعاء في كل أحواله، وما نصوص الكتاب والسنة المتظافرة إلا دالة على بيان فضله وعظم شأنه، وهو حال من أحوال العبودية والخضوع لله عزوجل، فمنه سبحانه يكون الحول والطول، فما لاذ به مؤمن إلا نصره وأيده، وما ألح عليه إلا أعطاه سؤله، فهو قريب مجيب، قال تعالى:﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ [البَقَرَة : 186] ، وإنما يدعو المؤمن ربه وهو موقن بالإجابة، ومحسن الظن بمولاه، غير قانط، حيث يقول الحق تبارك وتعالى في الحديث القدسي: «أنا عند ظن عبدي بي، إن ظن خيراً فله، وإن ظن شراً فله» (44)، فليكن دعاء العبد وتضرعه بين يدي ربه أن يحفظ الله عليه بصره عن الحرام، وأن يعينه على ذلك، قال شيخ الإسلام ابن تيمية –رحمه الله–: «تأملت أنفع الدعاء، فإذا هو سؤال العون على مرضاته، ثم رأيته في الفاتحة في: ﴿إِيَّاكَ نَعۡبُدُ وَإِيَّاكَ نَسۡتَعِينُ﴾ [الفَاتِحَة :5] » (45).

ومن الأدعية المأثورة في هذا المقام، والتي يحسن أن تكون للعبد ورداً ثابتاً يلظ بها في كل وقت وحين؛ ما جاء في قوله ﷺ: «اللهمَّ إنِّي أعوذُ بك من منكراتِ الأخلاقِ و الأعمالِ و الأهواءِ و الأدواءِ» (46)، ومنه أيضاً قوله ﷺ: «اللهم إني أعوذ بك من شر سمعي، ومن شر بصري، ومن شر لساني، ومن شر قلبي، ومن شر منيي» (47)، والعوذ والتعوذ هو اللجأ إلى الله سبحانه، والاستجارة بالقوي العزيز من الشرور والآثام، كما قال يوسف عليه السلام:﴿مَعَاذَ ٱللَّهِۖ إِنَّهُۥ رَبِّيٓ أَحۡسَنَ مَثۡوَايَ﴾ [يُوسُف : 23] ، ثم قال الله عزوجل بعد ذلك:﴿كَذَٰلِكَ لِنَصۡرِفَ عَنۡهُ ٱلسُّوٓءَ وَٱلۡفَحۡشَآءَۚ إِنَّهُۥ مِنۡ عِبَادِنَا ٱلۡمُخۡلَصِينَ﴾ [يُوسُف : 24] ، ويمكن للداعي أن يدعو بما جاء هنا فيقول: رب اصرف عني السوء والفحشاء،

(41) رواه البخاري في صحيحه، حديث رقم (3484) .

(42) رواه الترمذي في السنن، حديث رقم (3525)، وأحمد في مسنده، حديث رقم (17596)، وصححه الألباني في صحيح الجامع، حديث رقم (1250) .

(43) الداء والدواء، ص11.

(44) رواه ابن حبان في صحيحه، حديث رقم (639)، والسيوطي في الجامع الصغير، حديث رقم (6032)، وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة، (4/225).

(45) مدارج السالكين، لابن القيم، (1/78) .

(46) رواه الترمذي في السنن، حديث رقم (3591)، وابن حبان في صحيحه، حديث رقم (960)، وصححه الألباني في صحيح الجامع، حديث رقم (1298).

(47) رواه أبو داود، في السنن، حديث رقم (1551)، والترمذي في السنن، حديث رقم (3492)، والنسائي في السنن، حديث رقم (5444)،وصححه الألباني في صحيح وضعيف سنن أبي داود، حديث رقم (1551) .

واجعلني من عبادك المخلصين، فيلزم هذا الدعاء وأمثاله من نصوص الكتاب والسنة، ويدعوا بها في سجوده ودبر الصلاة وفي جوف الليل وبين الآذان والإقامة، دعاء من قد أحسن الظن بربه، غير مجرب، فهو يرجوا الخير منه، فلا يَكَلّ، ولا يَمَلّ، ولا ينقطع، وسَيَرى من الله ما يسره وتقر به عينه، فمن صدق مع الله واعتصم به فإن الله هو نعم المولى ونعم النصير، قال تعالى:﴿وَٱعۡتَصِمُواْ بِٱللَّهِ هُوَ مَوۡلَىٰكُمۡۖ فَنِعۡمَ ٱلۡمَوۡلَىٰ وَنِعۡمَ ٱلنَّصِيرُ﴾ [الحَج : 78] .

ولشيخ الإسلام ابن تيمية –رحمه الله– جواب موفق ومسدد –أورده مختصراً– على سؤال: «ما دواء مَن تَحَكَّمَ فيه الداء إنْ قَصَدَ التوجه إلى الله مَنَعَهُ هواه؟، فقال: دواؤه الالتجاء إلى الله تعالى، ودوام التضرع إلى الله سبحانه، والدعاء؛ بأن يتعلم الأدعية المأثورة، ويتوخى الدعاء في مظان الإجابة، ويضم إلى ذلك الاستغفار؛ وليتخذ وِرْداً من الأذكار طرفي النهار ووقت النوم، وليصبر على ما يَعْرِضُ له من الموانع والصوارف، فإنه لا يلبث أن يؤيده الله برَوح منه، ويكتب الإيمان في قلبه، وليحرص على إكمال الفرائض من الصلوات الخمس بباطنه وظاهره؛ وليكن هُجّيراه: لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم؛ فإنه بها تحمل الأثقال وتكابد الأهوال، وينال رفيع الأحوال، ولا يسأم من الدعاء والطلب، وليعلم أن النصر مع الصبر»(48)، ذلك أنه من أعظم البلاء الذي يمنى به الإنسان؛ أن ينهزم أمام المعصية والشيطان، فيكف عن الدعاء والتضرع والرجاء.

ثالثاً: العزيمة على الرشد وتكرار فعل الغض.

إن التخلق بفعل غض البصر حتى يكون عادة وسجية راسخة يتطلب صبراً وتكراراً، وليست العادة إلا ما ينشأ بفعل التكرار، وإنما تتكون عادة غض البصر في حال وجود نية خالصة، وعزيمة صادقة، يصحبها انضباط ومجاهدة على تكرار فعل الغض، لا سيما في الأيام الأولى والخطرات الأولى التي يتجاوز فيها المتخلق عتبة الهوى الحرجة، وتلك الحال هي عين ما أشار إليه ابن القيم –رحمه الله– في خاتمة كتابه روضة المحبين، جواباً على سؤال مفاده كيف الخلاص من الهوى لمن قد وقع فيه فقال: «بمكنه التخلص بعون الله وتوفيقه له بأمور، أحدها عزيمة حر يغار لنفسه وعليها، الثاني جرعة صبر يصبر نفسه على مرارتها تلك الساعة، الثالث قوة نفس تشجعه على شرب تلك الجرعة، والشجاعة كلها صبر ساعة، وخير عيش أدركه العبد بصبره" (49)، ثم يمضي –رحمه الله– مبيناً حال الشيطان أمام حضور هذه العزيمة والإرادة فيقول: «ومتى أحس منه بقوة عزم وشرف نفس وعلو همة لم يطمع فيه إلا اختلاساً وسرقة" (50)، أي أن صاحب العزيمة قد ينفذ إليه الشيطان في حالة ضعف منه فيختلس عليه فعله وقوة عزيمته فيوقعه في الخطأ والتقصير، فإن هو بعد خطأه استغفر وأناب ولم يستسلم لعدوه فإنه باق على عزيمته وإصراره، وإن هو لم يتجاوز تلك العثرة فمال إلى هواه وضعف واستكان، فإنه سرعان ما يستولي عليه الشيطان ويلجمه بلجام الهوى، وشتان بين الفريقين.

وفي إطار هذا السياق المتقدم؛ فإنه من الأسباب الرئيسة التي تشكل صعوبة في بناء عادة غض البصر، أن ذلك المتخلق إذا ما زاغ منه البصر وطغى، فإنه يقرر التوقف والاستسلام لعدم تحقق النتيجة، وليس هذا الاستسلام منه إلا تخل عن تلك العادة الحسنة، ولكنه إن أثبت صموده وكرر غضه لبصره مرات تلو مرات فإنه يوشك أن يبلغ، وكأنما حاله كمن اتخذ له سلماً من عثراته، فلم يذهب غضه الأول لبصره سدى، وإنما هو خطوة في التحسين تحقق مع الوقت

(48) جامع الرسائل،(7/446) بتصرف يسير .

(49) روضة المحبين، ص490 .

(50) المرجع السابق، ص493.

فارقاً مذهلاً، ولئن كان (الحلم بالتحلم) [51]فإن الغض بالتغضُّض، وإنما مثل التخلص من عادة سيئة كمثل تلك الشجرة العاتية التي قد ضربت بجذورها في أعماق الأرض على مر السنين، فإنه قد يصعب اجتثاثها من اللحظات الأولى، وكذلك هي عادة إطلاق البصر، فإن من اعتاده فإنه قد يجد صعوبة في تخلقه بغض البصر، وإنما عليه أن يصبر ويصابر ويكرر فعل الغض في سبيل بناء عادة حسنة، والحال تلك كمثل غرسة رقيقة مفتقرة دوماً إلى الرعاية والعناية حتى يشتد ساعدها، وتكون قادرة على الثبات والمواجهة.

رابعاً: مراعاة الزمان والمكان (التخلية والتحلية):

قبل أن نأتي إلى دواء الداء؛ لابد وأن نحدد بوضوح تام أعراض تلك العادة السيئة، ألا وهي عادة إطلاق البصر، لا سيما أثناء مطالعة وسائل التواصل الاجتماعي، في أي زمان ومكان يحدث هذا السلوك؟ ما هي الإشارة الأولى التي يمكن أن تحدث استجابة؟، وهل الخلوة بهذه الوسائل لها أثر في حدوث الفعل؟ وهل متابعة حسابات محددة تكرس حضور هذه العادة؟

إن ما يفتقر إليه بعض الناس ليس هو الاعتراف بالسلوك الخاطئ، فذلك أمر معلوم قد استقر في أذهانهم، وهم يحاولون في كل مرة عدم تكرار هذا السلوك، إلا أن ما يفتقرون إليه -في سياق تكوين العادات- هو عدم القدرة على الوضوح التام في أين ومتى ولماذا يتم الإقدام على هذا السلوك.

إن الجواب على مثل هذه الأسئلة يُعد بداية الطريق لتكوين عادة غض البصر، ذلك أن الأشخاص الذين أدركوا أن عامل الزمان والمكان مؤثر في نشوء عادة سيئة؛ يمكنهم توظيف ذات العامل لتكوين عادة جيدة، على أن يكون ذلك بشكل واضح ومحدد، فمن يريد غض بصره أثناء تعامله مع وسائل التواصل الاجتماعي لا يقول سأحاول غض بصري، وإنما ينبغي أن يستحضر عامل الزمان والمكان في بناء العادة وينص عليه صراحة، فيقول ستكون المطالعة لهذه الوسائل في مكان كذا وزمان كذا ويحدده، أو يقول -مثلاً- سوف أتابع هذه الوسائل آخر الأسبوع فقط، أو لمدة ساعة واحدة في التاسعة مساء في صالة المنزل المفتوحة، فالاتسام بالتحديد الواضح على هذا النحو يقلل إلى حد كبير من فرصة التعرض لتلك الإشارات المحفزة للعادة السيئة، وفي ذات الوقت يشعر المرء أنه أمام خطة عمل مرسومة تحدد له ما ينبغي أن يكون، ومع تكرار فعل المطالعة في المكان المحدد وفي الوقت المحدد سينشغل المشاهد بما يهمه؛ إذ لا مجال لخطرات السوء التي تعيق تقدمه، وتحول بينه وبين غض بصره، بل سيكون الارتباط بذلك الزمان والمكان بمثابة إشارة واضحة لتكرار فعل غض البصر، ومنها تنشأ العادة وتتكون.

ثم إنه لا يمكن للإنسان أن يستبدل عادة بأحسن منها ما دام قابعاً في بيئته لا يتحول عنها؛ ذلك أن البيئة هي العامل المستتر الذي يتشكل من خلاله جزء كبير من أنماط السوك الإنساني، وليست البيئة الافتراضية لوسائل التواصل الاجتماعي إلا تطبيقاً فاعلاً لاكتساب العادات، وكل عادة تعتمد على الوسط الذي يضع الإنسان نفسه فيه، فمن يحيط مطالعته المستمرة بحسابات خادشة ومخلة؛ أنّى له أن يكتسب عادة غض البصر، وقد يتجاوز الأمر إرادة المستخدم لتلك الوسائل حيث تبرز له مناظر السوء بغير اختياره، وكلما كان المحتوى معروضاً في مكان بارز بات أقرب للمشاهدة، إلا أنه لا يزال بمقدور الإنسان أن يصمم بيئته على النحو الذي يرضي خالقه ويرضيه، وأن يعيد تشكيل مساحته التواصلية بما يزيد من احتمالية تعرضه لإشارات إيجابية تعينه على الخير وتدله عليه، وليعلم أن ذلك التغيير البسيط مؤد إلى تحول كبير فيما يفعله ويشكل عادته، وإنما يكمن سر اكتساب عادة غض البصر في أن تكون البيئة التواصلية مليئة بمحفزات بصرية قيمية واضحة، وأن تتوارى عنها تلك المحفزات السيئة.

خامساً: معالجة التصورات واستثمار الأدوات:

من العوامل الكبرى لنشوء العادات؛ أن تكون ملبية للرغبات ومليئة بالمثيرات، حتى تتوق إليها النفس وتتطلع، ومما لا شك فيه أن صياغة وسائل التواصل الاجتماعي مبنية على هذا الأساس، حيث تبدو منتجاتها أشد جذباً وأكثر إشباعاً، فما لا يتحقق للمشاهد في الواقع يتحقق له في المواقع، ولذا كانت حالة الإفراط والتعلق بهذه الوسائل عند كثير من الناس، حتى ظن بعضهم أنه لن يستطيع الانعتاق عنها، ومعلوم أنه كلما كانت العلاقة بها أكبر كانت مشكّلةً للعادة أكثر، وتكمن المشكلة عند كثير ممن يعاني عدم غض بصره أثناء تعامله مع وسائل التواصل الاجتماعي؛ أنه يظن عدم قدرته على مقاومه تلك الأفكار والخطرات الناشئة عن إطلاق النظرات، بل إنه قد يرتبط في ذهنه أنه إذا ما انفرد بتلك الوسائل فثم الاستمتاع بإطلاق النظر، وذلك تصور سلبي يجب زعزعته، ولابد في سبيل معالجته من محاولة إعادة صياغة هذا الارتباط الذهني، ليكون ارتباطاً إيجابياً يجد فيه المنفرد فرصة لبناء عقله وتطوير مهاراته، ذلك أن تحويل المشكلة إلى فرصة هو الطريق الأسرع نحو التعافي وكسب عادة غض البصر.

إن من الاستراتيجيات الفاعلة في التعامل مع هذه الوسائل لا سيما عند وجود التصور آنف الذكر، هو أن يطوعها الإنسان فيما يريد، لا كما يريد غيره، كأن يحيط ذاته ومتابعته بأشخاص لديهم العادات التي ينشدها في نفسه، فمن كان محاطاً بأشخاص نافعين فمن الأقرب أنه سيتأثر بهم، ويأخذ من أوصافهم وعاداتهم حتى تكون له عادة أيضاً، ويمكن له أن يستثمر هذه الوسائل فيما ترشد إليه من برامج نافعة، فيلتحق بها ويزاحم فراغه بفوائدها، فإنه حينما يفلح في غرس اعتناء رفيع له ــ سواء كان علمياً أم عملياً مما ينفعه في دينه أو دنياه ــ فإن ذلك يجعله منكفأً على ما يهمه، وهو أقرب ما يكون إلى حفظ خطراته ونظراته، بل إن ما انكفأ عليه باتت نفسه تتوق إليه، والنفس إن تاقت استجابت، لا سيما وهي تلمح المكافأة وتستحضر الغاية، فإن ذلك مما يحفز على الفعل وتكراره، ويجعل النفس إليه منجذبة، وإذا تحققت حالة الجذب فتلك بيئة خصبة لنشوء العادة.

سادساً: أُوْلى النظرات وإزالة العقبات.

من العوامل المعينة على اكتساب عادة غض البصر؛ أن يبدأ الإنسان بالخطوة السريعة الأولى، وهي أن يجاهد نفسه في النظرة الأولى فلا يتبعها بثانية، وعلى ذلك حديث «لا تتبع النظرة النظرة... » [52]، فإنه إن فعل ذلك في تلك اللحظة الحاسمة ذهب عنه ما كان يجد من داعية الهوى، وليست اللحظات الحاسمة إلا مفترق طرق في بناء العادة نحو السلب أو الإيجاب، فمن يتقن مهارة الغض الأولى، ثم يزيد عليها أن يغيّر مكانه وحاله أو أن ينصرف إلى عمل آخر، فإن ذلك مما يعينه ويسهل عليه تكوين عادة غض البصر، على أن اكتساب هذه العادة يحتاج من المرء إلى صبر ومصابرة، وليس ذلك أمرا صعبا جدا، بل إن تكرار فعل الغض يحفر مساراً يفتت صلابة هذه الصعوبة، وليس ذلك إلا للمؤمن الذي يجاهد هواه ويراقب الله فيما يأتي ويذر، إذ يقول الحق تبارك وتعالى:﴿وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَا﴾ [العَنكَبُوت : 69] ،

(51) كما جاء في الحديث الذي سبق تخريجه، ص9.

(52) تقدم تخريجه ص8 .

حتى إذا امتلأ قلبه باليقين وتكرر فعل صرف النظر مرات ومرات؛ ترسخت العادة في ذاته وباتت صفة من صفاته، بل وصار كارهاً لما يناقضها، قال تعالى: ﴿وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ حَبَّبَ إِلَيۡكُمُ ٱلۡإِيمَٰنَ وَزَيَّنَهُۥ فِي قُلُوبِكُمۡ وَكَرَّهَ إِلَيۡكُمُ ٱلۡكُفۡرَ وَٱلۡفُسُوقَ وَٱلۡعِصۡيَانَ﴾ [الحُجُرَات : 7] ، فمن يقول لا أستطيع غض بصري، فضلاً عن أن يكون عادة لي، نقول له ما هو مقدار تكرار فعل الغض الذي قد فعلت؟ أم أن أمرك قد صار عليك فرطاً لبصرك الذي أطلقت، فإن الله تعالى يقول:﴿وَٱتَّبَعَ هَوَىٰهُ وَكَانَ أَمۡرُهُۥ فُرُطٗا ﴾ [الكَهۡف : 28] ، فلئن كانت عادة إطلاق البصر نتيجة لمئات المرات من التكرار، فإن العادة التي تحل محلها تتطلب المستوى من التكرار نفسه، وتلك هي ممارسة فاعلة ومهمة من أجل ترسيخ عادة غض البصر.

ثم إن هذا التكرار لا يستطيعه الإنسان إلا إذا اجتهد في تقليل الصعوبات التي تواجهه، فمن يروم البدء في عادة ما؛ فإن عليه أن يقلل هذه الصعوبات ويعمل على إزالتها، حتى يكون فعل السلوك الصحيح من أسهل ما يمكن، وذلك مثل من يبتغي عادة غض بصره؛ فإن عليه محاولة التخلص من إدمان هذه الوسائل بكل سبيل، وله أن يزيل من هاتفه بعض التطبيقات التواصلية التي تتعمد الإثارة، إذ قد يمر عليه أسابيع تلو أسابيع لا يقوم باستخدامها مجدداً، فهنا إزالة لعقبة من العقبات المحتملة أمام تكوين عادة غض البصر، وقد يكون العكس صحيحاً كأن تختلق العقبات أمام حدوث العادة السيئة، كأن يجزم المطالع عدم مطالعته لهذه الوسائل إلا بحضرة آخرين، فإن مجالسة من يُستحيا منه سبيل للكف عن الموضوع المستحيا منه، وعلى ذلك يقول بعض السلف: «إن المسلم لو لم يُصِب من أخيه إلا أنّ حياءه منه يمنعه من المعاصي لكفاه» (53)، وهكذا فإن الفكرة من كل هذا أنه يغلب على العادة أن تتكون إذا ما أزحيت الصعوبات أمام العادة الحسنة، وكُثفت الصعوبات أمام العادة السيئة.

سابعاً: المتابعة والمكافأة.

مما هو معلوم أن مشاعر الاستمتاع بالشيء يحدث معها إلفاً نفسياً تجاه الشيء ذاته، وكذلك الأمر في تكوين العادات؛ فإن إثارة المشاعر عند حدوث الفعل يزيد من احتمالية وقوعه حتى يكون عادة، وفيما يتعلق بحالة البصر بين الغض والإطلاق؛ فإن في إطلاقه إثارة ومتعة آنية بينما تكون نتيجته اللاحقة سيئة، وأما في حال غض البصر قد يكون العكس، إذ تتوارى تلك المتعة الحسية وتكون نتيجته اللاحقة محمودة، إلا أنه كلما كانت المثيرات التواصلية حاضرة؛ كان الحال إلى إطلاق البصر أقرب، وقد تميل النفس إلى الاستمتاع بالسابق المذموم على الاستمتاع باللاحق المحمود، أي أن السلوك الذي يتحصل على المتعة الآنية قد يتم تكراره كما هو الحال عند إطلاق البصر، إذ يقدم فيه المشاهد متعته الذاتية الحالية على متعته الذاتية المستقبلية.

وفي ضوء إدراكنا لهذه الحيلة النفسية؛ فإنه يمكن إلحاق شيء من المتعة الأنية إلى عادة غض البصر، وذلك من خلال تكثيف الشعور بالنجاح إزاء تكرار فعل غض البصر، ولو كان ذلك الشعور بسيطاً إلا أنه مؤثر في تكوين العادة، فهو إشارة إلى الإنجاز وأنه عمل وجهد يستحق الإشادة، ويتمثل قياس هذا الإنجاز من خلال متابعة الذات، وتقييم تخلقها بعادة غض البصر أثناء مطالعتها لوسائل التواصل الاجتماعي، سواء كان ذلك عند نهاية كل أسبوع، أو نهاية كل شهر، وليكن المعيار في ذلك مثلاً عدد أيام الالتزام بفضيلة غض البصر، أو عدد الإخفاقات التي تخرق فضيلة التحلي به، على أن يكون ذلك التقييم

(53) رواه أبو نعيم في الحلية، (3/280)، وابن أبي الدنيا في مكارم الأخلاق، ص96 .

مستمراً يهدف إلى تعزيز الحالة الأولى، ويحد من الحالة الثانية، ومع مضي الأيام يكون هذا التقييم بمثابة سجل لسلسلة عادة غض البصر المتصلة، وكأنما هي إشارة حثيثة لمواصلة المسير، وعدم فقدان ما تم إحرازه من تقدم في سبيل بناء تلك العادة، وإذا ما حدث خروج عن مسار بناء العادة الصحيحة فلتكن الأوبة سريعة، وليتكأ المتخلق على رصيده السابق من الغض لبصره، فينطلق منه مرة أخرى؛ إذ إن الانقطاع عن العادة أمر وارد الحدوث، إلا أن تكراره يهيئ لنشوء عادة مضادة، ولذا فإنه ينبغي التركيز أولاً على النظام والطريقة التي تتأسس بها العادة، وليس على تحقيق فعل الغض فحسب، فكما أن اكتساب عادة غض البصر هدف منشود، فكذلك التركيز في اتصال سلسلة الأفعال المؤدية إليها هدف منشود أيضاً، بل إنه لا بلوغ لذلك الهدف الأعلى إلا بتبصر مواضع القدم في طريق الوصول إليه من خلال تحقيق هذا الهدف الأدنى، أي أن ما نحن بحاجة إلى تغييره ومعالجته فعلاً هو النظام والطريقة المتبعة في تحقيق تلك النتيجة، فمن يقول إنني أواجه صعوبة بالغة في تكوين عادة غض البصر أمام وسائل التواصل الاجتماعي، فنقول له إن المشكلة ليست في تحديد هدف الغض وفعل الغض، بل المشكلة في النظام أو الطريقة لبلوغ ذلك الهدف، وليست إخفاقات إطلاق البصر لأنك لا تريد التغيير، وإنما لأنك تتبع طريقة خاطئة في التغيير، ومعلوم أن صلاح المخرجات إنما يكون بصلاح المدخلات، فمن أصلح مدخلاته صحت له مخرجاته تبعاً.

ويمكن بعد هذا القياس لأداء غض البصر أن تأتي فكرة المكافأة، أي أن يكافِئ المرء نفسه على ما أنجزه من تحقيق فعل الغض؛ إذ إن تلك المكافأة محققة لشيء من المتعة الأنية التي تحفز الشخص على إتيان الفعل مرة أخرى، كما أنها تشكل رابطاً ذهنياً بذلك السلوك المكافَأ، وكأنما هي إشارة يعقبها التوق إلى المكافأة، وهنا تتحقق الاستجابة لفعل ذلك السلوك المنشود، وذلك مسلك له وجه من المشروعية، وإنما تأخذ الوسائل أحكام المقاصد، ولقد «كان بعض السلف يطعم نفسه الحلواء والمرقة في سبيل حفظ العلم وتحصيله» (54)، ومن الجدير بالذكر أن للمختصين في حقل الدراسات النفسية والتربوية تأصيل علمي تجريبي حول هذه المسألة فلينظر في محله (55).

وحاصل القول في هذا المبحث؛ أن هذا الزمن المعاصر الذي قد طغى فيه النظر الآثم مع عموم البلوى بوسائل التواصل الاجتماعي، كما أنه ليس من سبيل للحد من سَوْرة هذا الطغيان إلا أن يجمع المرء أمره ويحاسب نفسه ويوقفها على مآلات إطلاق النظر ومآلات غضه، وفي سيره ذلك لا يفتأ عن الاستعانة بربه والتعرف على خالقه ومدبر أمره، فيلظّ بالدعاء إليه، وينطرح بين يديه عسى أن يهديه سواء السبيل، وهو مع ذلك متخلق بعبودية الغض في عزم وحزم، مبتغياً أن تكون عادة له، لا يحول عنها ولا يزول، مستحضراً عامل الزمان والمكان في بناء العادة، وأن يجتهد في تهيئة بيئته التواصلية بما يعينه على فعل الغض لبصره، وإن لم يكن له بد من المشاهدة فليكن الاستثمار لتلك الوسائل بما ينفعه ويحيط متابعته بمن يرفعه، ولا يستسهلن أولى النظرات فهي أم الآفات، فإن غلبت عليه شقوته فلينهض من مكانه وليغير حاله ولينصرف إلى عمل يشغله، وله في سبيل تعظيم قوته الذاتية أن يحصي عدد مرات التزامه بفضيلة غض البصر، ثم ليكافئ نفسه على ما أنجزه، وليتذكر دوماً وأبداً أن قوة التكوين في العادات تتطلب قدراً من التكرار والاستمرار، فإذا ما كان تكرار فعل الغض مرة بعد مرة فثم تكوين العادة والتخلق بالعبادة.

(54) انظر: معجم الأدباء، للحموي، (3/1237) .

(55) انظر مثلًا: التعزيز في الفكر التربوي الحديث، عناية حسن القبلي .

الخاتمة

الحمد لله الذي يسر وأعان على إتمام هذه الدراسة، وفيما يلي إيراد لجملة من النتائج والتوصيات:

أولاً: النتائج.

1. المراد بغض البصر؛ هو كف بعضه عمّا لا يحل النظر إليه وما خُشيت الفتنة من أجله .

2. تكمن المشكلة الأخلاقية البصرية التي يتعرض لها الإنسان المعاصر في وسائل التواصل الاجتماعي في ذلك الحضور الطاغي لتلك الصور المخلة بالآداب الشرعية والآداب العامة .

3. إحياء الحياء من الله في القلب لتعود إليه الحياة، هو المسلك الأول للتخلق بغض البصر .

4. الإلحاح على الله بالدعاء هو عدة المؤمن وسلاحه في مدافعة البلاء، وليس هناك بلاء أعظم من بلاء النظر وفتنته .

5. عادة غض البصر تبدأ بعد إتقان مهارة الغض الأولى مع تكرار فعل الغض حتى يكون سجية راسخة .

6. من العوامل المعينة على تكوين عادة غض البصر التواصلي؛ استحضار عامل الزمان والمكان، فلا تتم مطالعة هذه الوسائل إلا في مكان محدد، ووقت محدد، وبحضرة آخرين، وسيكون ارتباطه بذلك الزمان والمكان بمثابة إشارة واضحة لتكرار فعل غض البصر.

7. ومن العوامل أيضاً أن تكون البيئة التواصلية مليئة بمحفزات بصرية قيمية واضحة، وأن تتوارى عنها تلك المحفزات السيئة، كأن يحيط المطالع متابعته التواصلية بمن ينفعه ويرفعه، وذلك مما يعينه على غض بصره.

8. ومن العوامل كذلك؛ معالجة الارتباط الذهني السلبي بين حالة الانفراد بوسائل التواصل الاجتماعي وبين إطلاق البصر؛ من خلال إعادة صياغة هذا الارتباط الذهني، ليكون ارتباطاً إيجابياً، يجد فيه المنفرد فرصة لبناء عقله، وتطوير مهاراته، والترويح المباح عن نفسه .

9. ومن العوامل الفاعلة أيضاً إحصاء عدد مرات الالتزام بفضيلة غض البصر أثناء مطالعة وسائل التواصل الاجتماعي؛ ذلك أن تكثيف الشعور بالنجاح إزاء تكرار فعل الغض مؤثر في تكوين العادة .

10. ومن العوامل كذلك مكافأة المتخلق لنفسه على ما أنجزه من تحقيق فعل الغض؛ إذ إن تلك المكافأة محققة لشيء من المتعة التي تحفز على إتيان الفعل مرة أخرى .

ثانياً: التوصيات.

1. تكثيف الطرح والتناول والمعالجة لهذه المشكلة الأخلاقية في المؤسسات الشرعية والتربوية والاجتماعية وعقد الدراسات العلمية حولها لتعدد بواعثها واختلاف جوانبها.

2. إيجاد برامج عملية تدريبية للتعافي من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وبرامج أخرى للتمكين من بناء العادات الإيجابية وتجاوز العادات السلبية.

هذا والله أعلم وأحكم، وصَلَى الله وسلم على نبينا محمد.

الدعم المالي

يؤكد الباحثون أن هذا العمل العلمي لم يحصل على أي دعم مالي من أي جهة حكومية أو خاصة، وأنه تم إعداده وتمويله ذاتياً.

الإفصاح والتصريحات:

تضارب المصالح: ليس لدى المؤلفون أي مصالح مالية أو غير مالية ذات صلة للكشف عنها. المؤلفون يعلنون عن عدم وجود أي تضارب في المصالح.

الوصول المفتوح: هذه المقالة مرخصة بموجب ترخيص إسناد الإبداع التشاركي غير تجاري 4.0 الدولي(CC BY- NC 4.0) ، الذي يسمح بالاستخدام والمشاركة والتعديل والتوزيع وإعادة الإنتاج بأي وسيلة أو تنسيق، طالما أنك تمنح الاعتماد المناسب للمؤلف (المؤلفين) الأصليين. والمصدر، قم بتوفير رابط لترخيص المشاع الإبداعي، ووضح ما إذا تم إجراء تغييرات. يتم تضمين الصور أو المواد الأخرى التابعة لجهات خارجية في هذه المقالة في ترخيص المشاع الإبداعي الخاص بالمقالة، إلا إذا تمت الإشارة إلى خلاف ذلك في جزء المواد. إذا لم يتم تضمين المادة في ترخيص المشاع الإبداعي الخاص بالمقال وكان الاستخدام المقصود غير مسموح به بموجب اللوائح القانونية أو يتجاوز الاستخدام المسموح به، فسوف تحتاج إلى الحصول على إذن مباشر من صاحب حقوق الطبع والنشر. لعرض نسخة من هذا الترخيص، قم بزيارة:

https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0

قائمة المصادر والمراجع

إحياء علوم الدين، أبو حامد الغزالي، دار المعرفة، بيروت،(د.ط)،(د.ت) .

بدائع الفوائد، لابن قيم الجوزية، دار الكتاب العربي، بيروت، لبنان

التحرير والتنوير، محمد الطاهر بن عاشور، الدار التونسية للنشر، تونس،(د.ط)، 1984م.

التعريفات، علي بن محمد الجرجاني، تحقيق: ضبطه جماعة من العلماء، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1983م .

آيتا غض البصر من سورة النور –دراسة تحليلية بيانية– جهاد محمد النصيرات، بحث محكم منشور في المجلة الأردنية في الدراسات الإسلامية، المجلد الخامس، عدد رقم 1، 2009م.

تفسير القرآن العظيم، أبو الفداء إسماعيل ابن كثير، تحقيق محمد حسين، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1419هـ.

حلية الأولياء وطبقات الأصفياء، أبو نعيم أحمد بن عبد الله الأصبهاني، دار الكتب العلمية، بيروت، ط 1409هـ .

جامع الرسائل، ابن تيمية، تحقيق محمد رشاد سالم، دار العطاء، الرياض، ط1، 2001م .

جامع العلوم والحكم، عبد الرحمن بن أحمد بن رجب الحنبلي،تحقيق: شعيب الأرناؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط7، 1422هـ .

الجامع لأحكام القرآن محمد بن أحمد القرطبي، تحقيق أحمد البردوني وزميله، دار الكتب المصرية، القاهرة، ط2، 1964م .

الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي أو الداء والدواء، لابن قيم الجوزية، دار المعرفة، المغرب، ط1، 1997م .

دين الحياء، طه عبدالرحمن، المؤسسة العربية للفكر والإبداع، بيروت، ط1، 2017م .

روضة المحبين ونزهة المشتاقين، لابن قيم الجوزية، تحقيق عصام الحرستاني وزميله، دار الجيل، بيروت، ط1، 1993م.

العادات الذرية، جيمس كلير، ترجمة محمد فتحي خضر، دار التنوير، لبنان، ط1، 2019م.

فتح الباري شرح صحيح البخاري، ابن حجر العسقلاني، تحقيق محب الدين الخطيب، دار المعرفة، بيروت،(د.ط)، 1379هـ.

فتح القدير، محمد بن علي الشوكاني، دار ابن كثير، دمشق،ط1، 1414هـ .

الفوائد، لابن قيم الجوزية، دار الكتب العلمية، بيروت، ط2، 1973م .

القصيدة النونية، أبو عبد الله القحطاني الأندلسي، تحقيق عبد العزيز الجربوع، دار الذكرى،(د.م)، ط1، (د.ت).

المحيط في اللغة، إسماعيل بن عباد بن العباس، تحقيق محمد حسن آل ياسين، دار عالم الكتب، بيروت، ط1، 1994م .
المعجم الفلسفي، جميل صليبا، الشركة العالمية للكتاب، ط1، 1994م.
لسان العرب، ابن منظور، دار صادر، بيروت، ط3، 1414هـ.
مجتمع الاستعراض، جي ديبور، ترجمة: أحمد حسان، دار شرقيات للنشر، القاهرة،(د.ط)، 2000م .
مدارج السالكين، لابن قيم الجوزية، تحقيق محمد البغدادي، دار الكتاب العربي، بيروت، ط3، 1996م.
مكارم الأخلاق، أبو بكر عبد الله بن محمد ابن أبي الدنيا، تحقيق: مجدي السيد إبراهيم، مكتبة القرآن، القاهرة،(د.ط)، (د.ت).
معجم الأدباء، أبو عبد الله ياقوت الحموي،تحقيق: إحسان عباس، دار الغرب الإسلامي، بيروت، ط1، 1993م .
معجم مقاييس اللغة، أحمد بن فارس، تحقيق عبدالسلام محمد هارون، دار الفكر،(د.م) ، (د.ط)، 1979م
مفتاح دار السعادة، لابن قيم الجوزية، دار الكتب العلمية، بيروت،(د.ط)،(د.ت).

List of Sources and References:

Iḥyā’ ‘ulūm al-Dīn, Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Dār al-Ma‘rifah, Bayrūt, (D. Ṭ), (D. t).
Badā’i‘ al-Fawā’id, li-Ibn Qayyim al-Jawzīyah, Dār al-Kitāb al-‘Arabī, Bayrūt, Lubnān
Al-Taḥrīr wa-al-tanwīr, Muḥammad al-Ṭāhir ibn ‘Āshūr, al-Dār al-Tūnisīyah lil-Nashr, Tūnis, (D. Ṭ), 1984m.
Alt‘ryfāt, ‘Alī ibn Muḥammad al-Jurjānī, taḥqīq : ḍabaṭahu Jamā‘at min al-‘ulamā’, Dār al-Kutub al-‘Ilmīyah, Bayrūt, Ṭ1, 1983m.
Tafsīr al-Qur’ān al-‘Aẓīm, Abū al-Fidā’ Ismā‘īl Ibn Kathīr, taḥqīq Muḥammad Ḥusayn, Dār al-Kutub al-‘Ilmīyah, Bayrūt, Ṭ1, 1419h.
Jāmi‘ al-rasā’il, Ibn Taymīyah, taḥqīq Muḥammad Rashād Sālim, Dār al-‘aṭā’, al-Riyāḍ, Ṭ1, 2001M.
Al-Jāmi‘ li-aḥkām al-Qur’ān Muḥammad ibn Aḥmad al-Qurṭubī, taḥqīq Aḥmad al-Baraddūnī wzmylh, Dār al-Kutub al-Miṣrīyah, al-Qāhirah, ṭ2, 1964m.
Al-jawāb al-Kāfī li-man sa’ala ‘an al-dawā’ al-Shāfī aw al-Dā’ wa-al-dawā’, li-Ibn Qayyim al-Jawzīyah, Dār al-Ma‘rifah, al-Maghrib, Ṭ1, 1997m.
Dīn alḥyā’, Ṭāhā ‘Abd-al-Raḥmān, al-Mu’assasah al-‘Arabīyah lil-Fikr wa-al-ibdā‘, Bayrūt, Ṭ1, 2017m.
Rawḍat al-muḥibbīn wa-nuzhat al-mushtāqīn, li-Ibn Qayyim al-Jawzīyah, taḥqīq ‘Iṣām al-Ḥarasٔtānī wzmylh, Dār al-Jīl, Bayrūt, Ṭ1, 1993M.
Al-‘Ādāt al-dharrīyah, James klyr, tarjamat Muḥammad Fatḥī Khiḍr, Dār al-Tanwīr, Lubnān, Ṭ1, 2019m.
Fatḥ al-Bārī sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Ibn Ḥajar al-‘Asqalānī, taḥqīq Muḥibb al-Dīn al-Khaṭīb, Dār al-Ma‘rifah, Bayrūt, (D. Ṭ), 1379h.
Fatḥ al-qadīr, Muḥammad ibn ‘Alī al-Shawkānī, Dār Ibn Kathīr, Dimashq, Ṭ1, 1414h.
Al-Fawā’id, li-Ibn Qayyim al-Jawzīyah, Dār al-Kutub al-‘Ilmīyah, Bayrūt, ṭ2, 1973m.
Al-qaṣīdah al-nūnīyah, Abū ‘Abd Allāh al-Qaḥṭānī al-Andalusī, taḥqīq ‘Abd al-‘Azīz al-Jarbū‘, Dār al-dhikrá, (D. M), Ṭ1, (D. t).
Lisān al-‘Arab, Ibn manẓūr, Dār Ṣādir, Bayrūt, ṭ3, 1414h.
Mujtama‘ alāsٔt‘rāḍ, Jī dybwr, tarjamat : Aḥmad Ḥassān, Dār Shar qīyāt lil-Nashr, al-Qāhirah, (D. Ṭ), 2000M.
Madārij al-sālikīn, li-Ibn Qayyim al-Jawzīyah, taḥqīq Muḥammad al-Baghdādī, Dār al-Kitāb al-‘Arabī, Bayrūt, ṭ3, 1996m.
Mu‘jam al-Udabā’, Abū ‘Abd Allāh Yāqūt al-Ḥamawī, taḥqīq : Iḥsān ‘Abbās, Dār al-Gharb al-Islāmī, Bayrūt, Ṭ1, 1993M.
Mu‘jam Maqāyīs al-lughah, Aḥmad ibn Fāris, taḥqīq ‘Abdussalām Muḥammad Hārūn, Dār al-Fikr, (D. M), (D. Ṭ), 1979m
Miftāḥ Dār al-Sa‘ādah, li-Ibn Qayyim al-Jawzīyah, Dār al-Kutub al-‘Ilmīyah, Bayrūt, (D. Ṭ), (D. t).